

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

‘Menurut UU No. 4 tahun 1979 tentang kesejahteraan anak, anak merupakan seseorang yang belum mencapai umur 21 (dua puluh satu) tahun dan belum pernah kawin’ (Indonesia. Undang-Undang, 1979, hlm.2). Usia anak sekolah yaitu usia antara 7-12 tahun (Sulistyoningsih 2012, hlm.184). Pertumbuhan pada usia anak sekolah mengalami penurunan dibandingkan dengan laju pertumbuhan pada masa bayi dan usia pra-sekolah. Akan tetapi anak usia sekolah memiliki peningkatan dalam hal kognitif, sosial dan emosional. Pada usia ini dijadikan sebagai dasar dalam pola konsumsi dan asupan zat gizi pada masa selanjutnya karena mulai terbentuk kebiasaan makan dan jenis makanan yang disukai serta tidak disukai (Almatsier dkk. 2011, hlm.295).

Prestasi belajar menjadi salah satu indikator dalam menentukan suatu lembaga pendidikan berhasil atau tidak, daya serap dan kecerdasan seorang siswa. Prestasi belajar juga dapat digunakan dalam menetapkan suatu kebijakan yang berkaitan dengan siswa, pendidikan ataupun institusi dari pengelola program pendidikan (Atmoko & Kholis 2013, hlm.5-6). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kecerdasan atau inteligensi, minat, bakat dan motivasi. Sedangkan untuk faktor eksternal diantaranya keadaan keluarga, keadaan sekolah, dan lingkungan masyarakat (Slameto dalam Pujianti 2010, hlm.21-31).

Kecerdasan seorang anak salah satunya dipengaruhi oleh faktor gizi. Kekurangan gizi pada saat pertumbuhan, dapat berakibat pada berkurangnya jumlah sel-sel otak dari jumlah yang normal dan mempengaruhi kerja otak di kemudian hari (Wibowo dalam Sari 2010, hlm.17). Kebutuhan zat gizi pada usia anak sekolah cukup besar, sehingga untuk memenuhi kebutuhan gizi harian terutama pada pagi hari melalui sarapan (Devi 2012, hlm.51). Sarapan adalah suatu kegiatan makan dan minum yang bertujuan untuk memenuhi 15-30%

kebutuhan gizi sehari dengan rentang waktu dari bangun pagi hingga jam 9 pagi (Hardinsyah dalam Perdana & Hardinsyah 2013, hlm.40). Adapun manfaat kegiatan sarapan pagi antara lain menjadi bagian dalam pemenuhan gizi seimbang, kebutuhan zat gizi di pagi hari menjadi terpenuhi, mencegah hipoglikemia dan dehidrasi setelah berpuasa serta menormalkan kadar glukosa darah (Gibson & Gunn 2011, p.82).

‘Berdasarkan beberapa hasil penelitian dari tahun 2002 sampai 2011 mengenai sarapan menunjukkan bahwa sekitar 16,9-59% anak sekolah di berbagai kota besar di Indonesia tidak sarapan dengan beberapa faktor penyebab’ (Hardinsyah & Aries 2012, hlm.6). Kebiasaan sarapan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengetahuan sarapan, ketersediaan sarapan dan dukungan orang tua. ‘Pengetahuan gizi merupakan faktor yang mempermudah (*predisposing factors*) terjadinya perilaku kebiasaan sarapan’ (Hermina dkk. 2009, hlm.97). Menurut Pranadji dalam Murniati (2011, hlm.30), ‘pengetahuan mengenai jenis-jenis makanan yang akan dikonsumsi pada diri anak-anak, sangat erat hubungannya dengan nilai-nilai dan kepercayaan terhadap makanan yang diperolehnya melalui pendidikan baik di sekolah maupun di rumah’. Begitu juga dengan pengetahuan sarapan. Menurut Ristiana (2009, hlm.32) ‘ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang sarapan dengan tindakan sarapan di SDN NO.101835 Bingkawan Kecamatan Sibolangit’.

Selanjutnya, faktor ketersediaan sarapan menjadi *enabling factors* atau faktor yang memfasilitasi perilaku atau tindakan sarapan seorang anak. (Hermina dkk. 2009, hlm.97). Penelitian yang dilakukan oleh Sofianita dkk (2015, hlm.59) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan sarapan dengan kebiasaan sarapan. Menurut Sofianita dkk (2015, hlm.60):

Ketersediaan sarapan dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor pekerjaan ibu. Umumnya ibu yang tidak bekerja lebih banyak memiliki waktu untuk menyiapkan keperluan untuk keluarga terutama keperluan sarapan di pagi hari daripada ibu yang bekerja. Selain itu, masalah yang sering timbul dalam menyediakan sarapan adalah pengetahuan yang rendah dan sikap ibu dalam merancang menu sarapan agar anak tidak merasa bosan.

Untuk mengatasi kebosanan pada anak, salah satu caranya dengan menyajikan menu yang bervariasi setiap harinya sehingga anak menjadi semangat dan senang sarapan pagi (Sartika, 2012, hlm.80).

Selain itu juga kebiasaan sarapan terutama pada anak dipengaruhi oleh faktor dukungan orang tua dalam membiasakan anaknya sarapan di pagi hari. Menurut Almatsier dkk (2011, hlm.281-282) orangtua berpengaruh terhadap perilaku makan anak, baik dari segi pengetahuan gizi orang tua, model yang ditunjukkan oleh orangtua dan orang terdekat serta interaksi orang tua terhadap anaknya. Kebiasaan sarapan pada anak tumbuh karena pembiasaan yang telah dilakukan sejak dini (Ahmad dkk 2011, hlm.9). Dukungan orang tua terutama ibu dalam pembentukan kebiasaan sarapan pada anak sangat menentukan (Khomsan dalam Stevanie 2011, hlm.14).

Bagi anak sekolah sarapan menjadi sangat penting karena selama di sekolah anak-anak membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Dampak positif dari sarapan dapat terlihat dari angka kehadiran sekolah, prestasi akademik, asupan zat gizi, kebugaran dan berat badan yang sehat. Sebaliknya anak yang tidak sarapan maka akan mengalami defisiensi gizi dan zat gizi mikro sehingga akan berdampak pada keadaan fisik, mental, kesehatan dan berkurangnya fungsi kognitif (Mhurchu *et.al.* 2010, p.5).

Berdasarkan penelitian oleh Annas (2011, hlm.4) menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa kelas VIII MTs Al Asror Kecamatan Gunungpati Kota Semarang. Dari 24 siswa yang tidak biasa sarapan, 79,2% diantaranya memiliki prestasi belajar kurang baik dan 20,8% siswa lainnya memiliki prestasi baik.

‘Dampak lain yang ditimbulkan jika tidak melakukan sarapan pagi yaitu akan merasa lebih lapar dan akan mengonsumsi makanan lebih banyak pada saat makan siang sehingga sarapan bermanfaat untuk mencegah kegemukan’ (Kral *et.al.* 2011, p.284). Menurut penelitian Niswah dkk. (2014, hlm.101):

Kelompok yang terbiasa sarapan pagi ternyata memiliki tingkat asupan energi dan zat gizi mikro lebih besar dibandingkan dengan kelompok yang tidak terbiasa sarapan. Anak yang sering melaksanakan sarapan maka berat badannya akan semakin rendah dan status gizinya cenderung normal walaupun secara statistik tidak berhubungan signifikan.

Penelitian oleh Ahmad dkk. (2011, hlm.7) di Yogyakarta menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa SD Negeri Kledokan, Depok, Sleman. Dari 20 siswa yang tidak terbiasa sarapan, sebanyak 25% siswa memiliki status gizi normal dan 75% siswa lainnya memiliki status gizi tidak normal.

Peran penting sarapan selain dengan menyumbangkan glukosa, juga berperan pada daya ingat seseorang. Jika asupan zat gizi yang masuk ke dalam sel

darah mengalami keterlambatan maka daya konsentrasi anak ketika belajar akan turun yang timbul karena lemas, lesu, pusing dan mengantuk (Brown *et.al.* 2008, p.8). Menurut penelitian Puspitasari dkk. (2011, hlm.54) ‘terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi anak dengan kemampuan verbal dan kemampuan kognitif total pada anak sekolah dasar di daerah endemis GAKI’. Berdasarkan penelitian Legi (2012, hlm.323) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa Sekolah Dasar Negeri Malalayang Kecamatan Malalayang. Dari 105 siswa yang memiliki status gizi kurang, sebanyak 19,1% siswa memperoleh prestasi belajar baik dan 80,9% siswa lainnya memperoleh prestasi belajar cukup.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan pada siswa kelas 4 di SDN Cilandak Timur 03 Pagi dari total 38 siswa, sebanyak 23 siswa (60,52%) memiliki kebiasaan sarapan secara teratur. Sedangkan 15 siswa lainnya (39,48%) memiliki kebiasaan sarapan tidak teratur. Oleh karena itu untuk mengetahui penanggulangan masalah sarapan pada anak sekolah dasar diperlukan kajian tentang faktor terkait perilaku dan faktor lain yang mempengaruhinya serta akibat yang terjadi pada masalah tersebut. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri Cilandak Timur 01 dan 03 Pagi Jakarta Selatan.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat diperoleh rumusan masalah yaitu: “Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri Cilandak Timur 01 dan 03 Pagi Jakarta Selatan”.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini memiliki tujuan umum yaitu untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri Cilandak Timur 01 dan 03 Pagi Jakarta Selatan.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus penelitian ini antara lain :

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin siswa di Sekolah Dasar Negeri Cilandak Timur 01 dan 03 Pagi Jakarta Selatan.
- b. Mengetahui kebiasaan sarapan siswa di Sekolah Dasar Negeri Cilandak Timur 01 dan 03 Pagi Jakarta Selatan.
- c. Mengetahui ketersediaan sarapan siswa di Sekolah Dasar Negeri Cilandak Timur 01 dan 03 Pagi Jakarta Selatan.
- d. Mengetahui pengetahuan sarapan siswa di Sekolah Dasar Negeri Cilandak Timur 01 dan 03 Pagi Jakarta Selatan.
- e. Mengetahui dukungan orang tua dalam membiasakan sarapan siswa di Sekolah Dasar Negeri Cilandak Timur 01 dan 03 Pagi Jakarta Selatan.
- f. Mengetahui status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 dan 03 Pagi Jakarta Selatan.
- g. Mengetahui prestasi belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 dan 03 Pagi Jakarta Selatan.
- h. Menganalisa hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri Cilandak Timur 01 dan 03 Pagi Jakarta Selatan.
- i. Menganalisa hubungan ketersediaan sarapan dengan prestasi belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri Cilandak Timur 01 dan 03 Pagi Jakarta Selatan.
- j. Menganalisa hubungan pengetahuan sarapan dengan prestasi belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri Cilandak Timur 01 dan 03 Pagi Jakarta Selatan.
- k. Menganalisa hubungan dukungan orang tua dalam membiasakan sarapan dengan prestasi belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri Cilandak Timur 01 dan 03 Pagi Jakarta Selatan.
- l. Menganalisa hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri Cilandak Timur 01 dan 03 Pagi Jakarta Selatan.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Manfaat bagi Program Studi**

Hasil dari penelitian dapat menambah karya penelitian terutama bagi program studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta sehingga turut memberikan sumbangan ilmu kepada generasi selanjutnya.

### **I.4.2 Manfaat bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu terutama pada bidang studi ilmu gizi sehingga dapat menambah kepustakaan khususnya untuk Mahasiswa/i program studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang dapat digunakan sebagai bahan referensi atau acuan untuk melakukan penelitian lanjutan, khususnya yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar di masa yang akan datang.

### **I.4.3 Manfaat bagi Penyelenggara Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber informasi mengenai kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar. Selain itu bisa dijadikan sebagai bahan masukan dalam pembuatan kebijakan mengenai kegiatan sarapan pagi dalam rangka meningkatkan prestasi belajar siswa sekolah dasar.

### **I.4.4 Manfaat bagi Peneliti**

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman kepada peneliti sehingga bisa bermanfaat untuk menjalankan penelitian di tingkat selanjutnya. Selain itu, penelitian diharapkan dapat mengasah daya analisa serta kemampuan dalam melakukan penelitian.